



**TOPO**  
TREINAMENTOS

## Exercícios para treinar a força

Os exercícios aqui sugeridos correspondem a exercícios de treinamento de força para os membros superiores. Como os **exercícios para treinar o equilíbrio** são também exercícios para treinamento de força para os membros inferiores, um treinamento completo será alcançado somando os exercícios deste item com os de equilíbrio. Assim, ao realizar seu treinamento de força, simultaneamente a capacidade de manter o equilíbrio também será treinada, tornando assim o treinamento mais simples. É importante lembrar que os mesmos cuidados necessários para o treinamento de força para os membros inferiores também devem ser tomados para o treinamento de força para os membros superiores. Estes cuidados estão descritos em **fundamentos de treinamento (equilíbrio)**. Estes exercícios também podem ser executados em pé, sendo a cadeira apenas um facilitador.

### □ Elevação Lateral dos Membros Superiores

Este exercício serve para fortalecer a musculatura do ombro. O executante deve estar sentado em uma cadeira sem braços, com as costas retas (apoiadas no encosto) e os pés totalmente apoiados no chão, separados um do outro na largura dos ombros. O exercício deve se iniciar com os braços relaxados ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para dentro (para o próprio corpo). Os braços então devem ser elevados lateralmente durante 3 segundos, até ficarem paralelos ao solo. A posição deve ser mantida por 1 segundo, e então os braços devem ser abaixados durante 3 segundos, até ficarem estendidos ao lado do corpo novamente (finalizando assim uma repetição). A posição das mãos não varia durante o exercício, tomando como referência o braço.

A carga deste exercício pode ser aumentada segurando pesos com as mãos. No caso de a carga estar muito grande, mesmo sem pesos extras, uma estratégia para diminuí-la é fazer uma flexão de cotovelo ao realizar o exercício. Quanto mais longe do corpo está o peso, maior será a força necessária para levantá-lo. Flexionar o cotovelo permite regular a distância da mão ao corpo durante a elevação lateral do membro superior, e, portanto, regular a força necessária para realizar o movimento. Quanto mais flexionado estiver o cotovelo, mais próxima do corpo estará a mão, e menor será a carga do exercício. Um outro ponto importante deste exercício é que ele pode ocasionar dores nos ombros. Ao invés de cessar a atividade, uma alternativa é não elevar os braços tão lateralmente.

Quanto mais à frente do corpo forem elevados os braços, menor será a sobrecarga nos ombros, e menor será a carga do exercício. Mas essa adaptação deve ser feita com no máximo com um ângulo de 45° de diferença (à partir desse ângulo o exercício estará mais próximo de uma flexão de ombro, que será descrita mais adiante), e apenas se houver dor durante sua execução.

Resumo:

1. Sente em uma cadeira;
2. Mantenha os pés em total contato com o chão e afastados na largura dos ombros;
3. Os braços devem estar estendidos ao lado do corpo;
4. Eleve os braços lateralmente até a altura dos ombros;
5. Mantenha a posição um pouco;
6. Lentamente retorne à posição inicial.

#### □ Extensão de Cotovelo

Este exercício tem por objetivo fortalecer o músculo posterior do braço (tríceps). O executante deve estar sentado em uma cadeira, com os pés totalmente apoiados no chão e afastados um do outro na largura dos ombros. O braço deve ser elevado com o cotovelo flexionado, até que o cotovelo aponte para o teto (como na primeira figura). A mão do braço realizando o movimento deve inicialmente estar próxima ao ombro, com a palma da mão voltada para dentro. O braço deve ser sustentado pela mão do braço oposto, que deve fornecer um apoio logo abaixo do cotovelo (não apoiar na articulação). O cotovelo deve então ser estendido durante 3 segundos, até que fique completamente estendido, de maneira que a mão aponte para o teto. Apenas a articulação do cotovelo deve se movimentar. A posição deve ser mantida por 1 segundo, e então o cotovelo deve ser flexionado (durante 3 segundos), voltando assim à posição inicial (finalizando assim uma repetição). O apoio dado pela mão do braço oposto deve ser mantido durante toda a execução do exercício. Uma maneira de aumentar a carga deste exercício é segurando pesos extras na mão do braço executando o movimento.

Resumo:

1. Sente em uma cadeira;
2. Mantenha os pés totalmente apoiados no chão, separados na largura do ombro;
3. Levante um braço com o cotovelo flexionado, até este ficar apontando para o teto (e a mão deve estar próxima ao ombro);
4. Apoie a mão do braço oposto logo abaixo do cotovelo para dar suporte para o exercício;
5. Estenda o cotovelo lentamente;
6. Mantenha a posição um pouco;
7. Flexione o cotovelo lentamente, voltando à posição inicial;
8. Repita o exercício com o outro braço após terminar as séries;

#### □ Flexão de Cotovelo

Este exercício tem por objetivo fortalecer a musculatura anterior do braço (bíceps) e os músculos do antebraço. O executante deve estar sentado em uma cadeira sem braços, com as costas apoiadas no encosto da cadeira. Os pés devem estar totalmente apoiados no chão e afastados um do outro na largura dos ombros. O braço deve estar estendido para baixo, ao lado do corpo, com a palma da mão voltada para a frente. O cotovelo deve então ser flexionado, mantendo a posição da mão em relação ao braço (a articulação do ombro não se mexe, apenas a do cotovelo). Esse movimento deve levar 3 segundos para ser efetuado, e o executante deve tomar cuidado para que seu corpo não se movimente lateralmente durante a flexão de cotovelo. Atingido a flexão máxima, a posição deve ser mantida por 1 segundo, e o cotovelo deve então ser estendido, voltando à posição inicial, em mais 3 segundos (finalizando assim uma repetição). Para aumentar a carga deste exercício, basta segurar um peso extra na mão do braço realizando a flexão.

Resumo:

1. Sente em uma cadeira sem braços, apoiando as costas em seu encosto;
2. Mantenha os pés em total contato com o chão e afastados na largura dos ombros;
3. Deixe o braço estendido para baixo, ao lado do corpo, com a palma da mão para a frente;

4. Lentamente flexione o cotovelo, trazendo a mão para perto do peito;
5. Mantenha a posição um pouco;
6. Lentamente estenda o cotovelo, voltando à posição inicial;
7. Repita o exercício com o outro braço após finalizar as séries.

#### □ Flexão de Ombro

Este exercício serve para fortalecer a musculatura dos ombros. O executante deve estar sentado em uma cadeira sem braços, com as costas retas apoiadas no encosto da cadeira. Os pés devem estar totalmente apoiados no chão e afastados um do outro na largura dos ombros. Os braços devem, inicialmente, estar estendidos ao lado do corpo, com as palmas da mão voltadas para dentro. Os braços devem então ser levantados para a frente durante 3 segundos, mantendo-os estendidos e girando os punhos para que as mãos fiquem voltadas para cima. Quando os braços ficarem paralelos com o chão, a posição deve ser mantida por 1 segundo. O executante deve então descer os braços até a posição inicial, girando novamente os punhos para que as palmas das mãos fiquem voltadas para dentro, o que deve levar mais 3 segundos. Para aumentar a carga deste, basta segurar pesos extras com as mãos.

Resumo:

1. Sente em uma cadeira;
2. Mantenha os pés totalmente apoiados no chão, separados na largura do ombro;
3. Posicione os braços estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos voltadas para dentro;
4. Eleve ambos os braços à sua frente até a altura dos ombros, girando as palmas das mãos para cima;
5. Mantenha a posição um pouco;
6. Lentamente desça os braços até a posição inicial, girando as palmas das mãos para dentro novamente;

#### □ Empurrar a Cadeira

Este exercício serve para fortalecer os músculos da parte de trás dos braços (tríceps), das costas, do antebraço e do peito. O executante deve estar sentado em uma cadeira com braços, com o corpo pendendo levemente à frente, com as costas retas (mas sem encostá-las no encosto da cadeira). O executante deve então segurar nos braços da cadeira, alinhando suas mãos e o tronco, ou posicionando-as levemente à frente do tronco. Os pés devem estar posicionados embaixo da cadeira, com os calcanhares levantados, de modo que o peso dos pés esteja distribuído somente sobre os artelhos (dedos do pé) e sobre a parte anterior do pé. Lentamente, o executante deve levantar seu corpo usando os braços, o mais alto que conseguir, tentando manter a posição em que o corpo se encontrava sentado (com flexão de quadril e de joelho). Mesmo que o executante não consiga se levantar, o esforço necessário para tentar é suficiente para fortalecer progressivamente os músculos em questão. O ideal é que os membros inferiores não sejam utilizados para ajudar o movimento de subida, ou ainda que sejam utilizados minimamente. A carga deste exercício pode ser aumentada colocando pesos extras sobre as coxas.

Resumo:

1. Sente em uma cadeira com braços;
2. Incline o corpo ligeiramente à frente, mantendo as costas retas;
3. Segure nos braços da cadeira;
4. Posicione os pés abaixo da cadeira, com o peso sobre os artelhos;
5. Lentamente levante o corpo utilizando apenas os braços (expirando);
6. Lentamente desça os braços até a posição inicial (inspirando).